

Большинством респондентов отмечено, что посещение тренажерного зала позволит им сохранить уровень жизненной активности и соответственно здоровья.

Таким образом, можно отметить, что основными мотивами взрослого населения является поддержание своего здоровья и уровня жизненной активности.

**С. Л. Бердник, А. Ф. Терешкин**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕЙ ПО ИНДЕКСОВЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ**

С целью выявления уровня физического развития современных юношей было проведено исследования с применением индексных показателей. Испытуемыми являлись студенты 4 курса специальности физическая культура в количестве 30 человек.

По антропометрическим показателям (рост, вес, окружность груди, ЖЕЛ) вычислялись индексные показатели:

Жизненный индекс служит для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания (аэробные возможности организма) - рассчитывается, какой объем воздуха из ЖЕЛ приходится на каждый килограмм массы тела.

Система дыхания и система кровообращения в функциональном отношении тесно связаны, причем недостаточность одной может быть компенсирована усилением функции другой. В спортивной медицине систему дыхания и кровообращения принято выделять в единую так называемую кардиореспираторную систему. Особенно велико ее значение

при занятиях бегом, лыжами, плаванием и тому подобными видами спорта.

Чем выше показатель, тем лучше развита дыхательная функция грудной клетки. Меньший показатель может свидетельствовать о недостаточности их ЖЕЛ или о избыточном весе тела.

Средние показатели:

65 - 70 мл/кг

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 14 человек – в среднем примерно приходится – 77 мл/кг – 47%

Норма – 5 – в среднем примерно – 67 мл/кг – 17%

Ниже нормы – 11 – в среднем примерно – 58 мл/кг – 36%

Необходимо: занятия физическими упражнениями средней интенсивности в сочетании с рациональным питанием (с низким содержанием жиров, сахара, соли и высоким – клетчатки), а также регулярные профилактические медицинские осмотры с кардиологическим и онкологическим обследованиями; отказ от алкоголя и табака, физические упражнения аэробного характера. Построение занятий с оздоровительной целью чередованием высокоинтенсивных и малоинтенсивных тренировочных нагрузок является предпочтительным по сравнению с монотонной физической нагрузкой с одинаковой интенсивностью.

Индекс Кетле (ИМТ) – это весо - ростовой индекс, который определяет, сколько граммов массы тела должно приходиться на каждый см его длины, и тем самым определяется, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. ИМТ следует применять для ориентировочной оценки – например, оценка с его помощью спортсменов может быть неверна – высокое значение индекса в таком случае объясняется развитой мускулатурой

Средние показатели:

370 – 400 г/см

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 18 – в среднем примерно – 420г/см – 60%

Норма – 9 – в среднем примерно - 380г/см –30%

Ниже нормы – 3 – в среднем примерно - 320г/см – 10%

Дефицит МТ, как и излишний вес, отрицательно отражается на здоровье и приводит к ряду серьезных заболеваний – к дистрофическим изменениям в органах и тканях всего организма, что является причиной нарушения их функционирования. Избыточная МТ приводит к нарушению кровоснабжения органов и тканей организма за счет развития атеросклероза артерий, что приводит к ишемии, т.е., уменьшению снабжения кислородом – на этом фоне развиваются такие заболевания, как инфаркт миокарда, инсульт, язвы, сахарный диабет, снижение иммунитета, импотенция, и др.

Индекс Скелли по Мануврике характеризует длину ног (брахискелия – коротконогость, мезоскелия – средненогость, макроскелия – длинноногость).

Показатели:

До 80см – короткие ноги

85 – 90 – средние

Свыше 90 – длинные

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 28 – в среднем примерно – 107см – 93,5%

Норма – 2 – 81см – 6,5%

У коротконогих преимущество в устойчивости (за счет «приземления»), координации (гимнастика); длинноногие менее устойчивы, но имеют преимущество в развитии скоростных качеств (за счет широты шага (легкая атлетика))

Индекс Эрисмана – индекс физического развития, представляющий собой разность между длиной окружности груди и половиной высоты тела; иными словами, индекс пропорциональности развития грудной клетки.

Показатели:

+ 5, 8 – норма

По результатам эксперимента:

Выше нормы – 11 – в среднем примерно - +11 – 36%

Норма – 5 – в среднем – +5,4 – 17%

Ниже нормы – 14 – в среднем - +2 – 47%

Отрицательный показатель указывает на слабое развитие грудной клетки, рекомендованы аэробные нагрузки.

Показатель пропорциональности физического развития – величина показателя позволяет судить об относительной длине ног.

Показатели:

Меньше 87% - малая длина ног по отношению к длине туловища

87 – 92% - пропорциональное физическое развитие

Более 92% - относительно большая длина ног

По результатам эксперимента

Выше нормы – 11 – в среднем – 95% - 36%

Норма – 9 – в среднем – 88% - 30%

Ниже нормы – 10 – в среднем примерно – 78,5% - 34%

Уменьшение индекса может быть как при гипотрофии, истощении, так и при значительном увеличении длины тела. А увеличение индекса возникает в случае паратрофии, ожирения или значительной задержки роста.

В ходе исследования было выявлено, что уровень физического развития юношей студентов ФФК оставляет желать лучшего, так как лишь у двоих студентов (из 30) по всем показателям этот уровень в норме, у всех остальных испытуемых имеются различные отклонения, которые требуют коррекции.